



Ceinture Orange



Nom:
Prénom:

UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques en statique. Connaitre le Nom.

| Koshi Waza | Te Waza | Ashi Waza | Sutemi Waza |
|--|-------------------------------|---|-------------|
| Koshi Guruma O Goshi | Tai Otoshi Ippon Seoi Nage | O Soto Gari O Uchi Gari Hiza Guruma | |
| Osae Komi Waza (immobilisation) | Shime Waza (Etranglements) | Kansetsu Waza (Clefs de Bras) | |
| Yoko Shio Gatame Tate Shio Gatame Kami Shio Gatame Hongeza Gatame | Hadaka Jime | Ude Hishigi Juji Gatame | |

UV2: Programme Libre et Ukemi :

-Présenter un programme libre d'1min sur les différentes aspects du Ju Jitsu

UV3: Les techniques Imposées de la FFJDA:

-Les techniques imposées : les 4 premières techniques Imposées A1, A2, A3 et B1.

UV4: Goshin Jitsu :

-Les 3 premières techniques du Goshin Jitsu et le cérémonial.

UV5: Méthode d'entraînement :

-Uchi Komi statique.

| Uv 1 | Uv 2 | Uv 3 | Uv 4 | Uv 5 |
|------|------|------|------|------|
| | | | | |